

疲労回復ヨガ

会議室
特別教室

運動強度：★（★の目安：1個→軽め・3個→普通・5個→キツイ）

呼吸とともに体を動かす事で筋肉や内臓が刺激され血流が良くなり疲労回復につながります。リラックスポーズでさらに呼吸を深め、ストレッチでこわばった体の緊張を緩め、副交感神経を優位にし睡眠の質も上げていきます

教室開催スケジュール★9月★

開催時間
10:00～11:00
1日(月)
12日(金)
13日(土)
19日(金)
22日(月)
29日(月)

開催時間
14:00～15:00
18日(木)

お申込みの際は
開催時間に
ご注意ください！

インストラクター紹介 瀬川 沙代

- ・全米ヨガアライアンスRYT200h講座終了
- ・インサイトアジャストメント講座終了



お申込みはWebからお願いいたします！

★Web申込開始日 8/18(月)10:00～

キャンセル待ちも受付中！

★当館窓口での申込開始日 8/21(木)10:00～

※Web申込の出来る環境が無い場合や不安がある方は
当館受付での申込も可能です！

*定員:各回4名(先着順・事前予約制)

*対象:成人(16歳以上) *料金:各990円

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。

お申込みはこちらから！→

